

PERIODEPLAN

Klassetrinn:	9. trinn
--------------	----------

Periode:	Uke 36-40
----------	-----------

Fag:	Mat og helse
------	--------------

Tema:	"Fra jord til bord"
-------	---------------------

Kompetansemål – fra Læreplan

- Planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder (ML).
- Vurdere kostholdsinformasjon (ML).
- Kostrådene fra helsemyndighetene (ML).
- Prøve ut nye retter fra ulike råvarer og matlagingsmetoder (MK).
- Produsere og gi produktinformasjon om et produkt (MF).

Læringsmål

Vil bli delt ut fra uke til uke.

Sentrale begreper

- Strimle, finhakke, kutte i buketter og båter.
- Stavmikser.
- Hevemidler: bakepulver, gjær, natron.
- Næringsstoffer: energigivende; fett (mettet og umettet), karbohydrater (kostfiber, sukker, stivelse), protein. Ikke-energigivende: vitaminer (vannløselige og fettløselige) og mineraler. Antioksidanter, vann.
- Energi, kcal, joule.
- Kostråd, 5-om-dagen.

Innhold og oppgaver

Uke	Praktisk arbeid	Teori	Teknikk
36	Grønnsaker med dipp.	Oppsummering turmat - Refleksjon, erfaringer, logg og egenvurdering Hygiene - Renhold - Bakterier → Sammenhengen bakterie – mat – helse Grønnsaker	Nye teknikker - Skylling av grønnsaker - Ulike kutteteknikker - Røre - Mose - Stavmikser Bordsetting - 4'er grupper

Innhold og oppgaver forts.			
Uke	Praktisk arbeid	Teori	Teknikk
37	Tomatsuppe og scones.	Næringsstoffer - Antioksidanter - Vitaminer - Fett - Proteiner - Karbohydrater Gjennomgang: - Tomatsuppe: http://bit.ly/rnXWJW	Nye teknikker - Jevne/lage jevning - Koke - Kna og elte - Bake med bakepulver Bordsetting - 4'er-grupper
38	Grønnsaksgrateng med rask tomatsaus og grovt brød.	Kostfiber, korn, gluten Hevemiddel - Gjær, bakepulver, natron Oppsummering næringsstoffene	Nye teknikker: - Heve - Jevne Bordsetting - 4'er-grupper
39	Fisk. - Fransk fiskegryte. - Laksewok med kokosmelk - Pepperrøkt makrell med løk- og potetgryte. - Evt. fiskegrateng. - Vaniljeis	Gruppene reflektere og finne ut - Hva er disse rettene rike på? Kultur - Hvordan dekker vi når vi spiser? - Hvordan var der før? Hvordan er det i andre kulturer?	Nye teknikker: - Woc - Koke ris/pasta - Piske stiv eggehvite - Steking i ovn - Piske eggedosis - Piske krem - Lage iskrem Bordsetting: - Langbord - Buffé
40	Eplekake. (Med isen vi laget forrige uke).	Prøve i næringsstoffer	Nye teknikker: - Vende ingredienser inn i eggedosis - Steke kake

Metode
Praktisk kjøkkenarbeid i grupper. Demonstrasjon. Muntlig refleksjon i fellesskap. Forelesning.

Vurderingsform
Logg. Skriftlig prøve. Muntlig refleksjon. Observasjon av praktisk arbeid.

Kjennetegn på måloppnåelse uke 36
Vil bli delt ut fra uke til uke